

Меню 1																	
Утверждаю:		Дата: 24.08.19				Согласовано:											
		Детский сад № 153 Центрального района Волгограда															
						Ясли				Сад				24 часа			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	160				180				180								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150				200				200								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40				30/10				30/10								
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	312,6	420	9,7	14,4	45,8	361,1	420	9,7	14,4	45,8	361,1		
2 Завтрак																	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(яблочный)	180				200				200								
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	200	1	0,2	19,6	83,4	200	1	0,2	19,6	83,4		
Обед																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				0				0								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50				50								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150				180				180								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150				150				150								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150				180				180								
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50				50								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40				20								
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	60,1	531,9	650	27,7	21,8	89,9	673,1	630	26,1	21,7	79,5	624,4		
Уплотненный полдник(ясли и сад)/полдник и ужин(24 часа)																	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30				70/30				70/30								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110				130				130								
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				190/10				190/10								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15				50				50								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				50				50								
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	0				0				200								
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	530	21,0	20,5	93,3	654,8	730,0	21,1	20,5	121,7	768,8		
2 Ужин																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(кефир)	0				0				180								
Итого за прием пищи:	0				0				180				5,1	4,4	7,0	92,5	
Всего за день:		48,0	44,6	200,2	1 410,6		59,4	56,9	268,8	1 802,4		63,0	61,2	273,6	1 930,2		